

# あじさいサロン



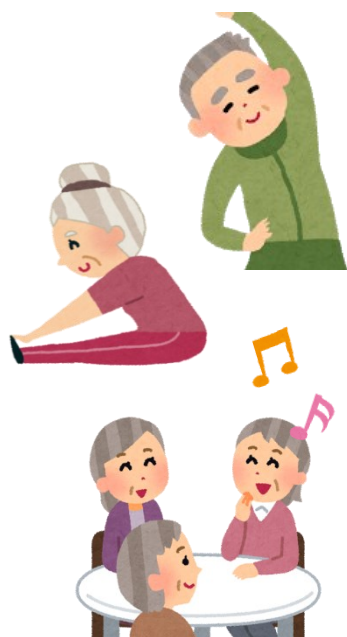
こんなことで悩んでいませんか？



「立つ」「歩く」「座る」が辛い…  
寝たきりになりたくない…  
友達を増やして交流を深めたいのに  
どこに行けばいいのかわからない…

大仙市では、総合事業の通所型サービス・活動A単独型を「あじさいサロン」で実施しています。軽体操やレクリエーションなどを行うことで、心身の維持回復を図り、生活機能の維持または向上を目指すものです。

## あじさいサロンの介護予防メニュー



### ○介護予防トレーニング

転倒・骨折予防のため、軽運動などを行うことで体力を高めます。  
物忘れ予防のためのゲームや軽体操も行っています。

### ○健康チェック

体温や血圧、脈拍などを測定し、健康状態を把握します。

### ○レクリエーション

工作や室内・室外ゲーム、お菓子づくりなど様々なレクリエーションを行っています。

# ご利用にあたって

## ○対象者

- ・生活機能の低下が見られる、または介護予防(閉じこもり予防等)のため運動や交流の場が必要とされる要支援1・2または65歳以上の事業対象者の方(※)

※事業対象者とは、基本チェックリストの25項目により生活機能の低下があると認められた方です。

## ○利用料

1回300円 (所得に応じて600円または900円になる方もいます。)

※送迎(4km圏内)あります。(一度ご相談ください。)

送迎加算 1日あたり 40円加算されます。

## ○利用限度

週1回 10時～15時まで。

## ○見学

見学できます。

事前に電話でお問い合わせください。

## 【問い合わせ】

あじさいサロン(真森苑)

☎0187-69-3838



## 問い合わせ先

高齢者あんしん相談室	担当地域	電話
高齢者包括支援センター	※大曲地区／花館地区／四ツ屋地区	0187-63-1111
高齢者包括支援センター南部	大曲地区※／内小友地区／大川西根地区／藤木地区／角間川地区	0187-88-8030
高齢者包括支援センター東部	中仙地域／仙北地域／太田地域	0187-56-7125
高齢者包括支援センター西部	神岡地域／西仙北地域／協和地域／南外地域	0187-87-3970

※大曲地区は、お住まいの地区により担当が異なります。